

7 СЪПКИ ЗА ЗДРАВИ & БЕЛИ ЗЪБИ ДО ЖИВОТ

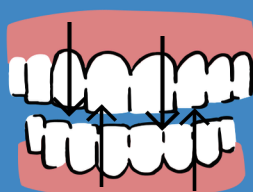
1. ПРАВИЛНО ЧЕТКАНЕ

Грешно



Правилно

1



✓

2



2. КОНЦИ И ЧЕТЧИЦИ

Конците и четчиците за между зъбитеса често подценявани. Истината е, че ако не ги използваме всяка вечер, 40% от повърхностите на зъбите остават непочистени и проблемите със сигурност се появяват.



3. ЧЕТКА



Най-важното, което трябва да знаете за четката за зъби е това, че тя трябва да бъде средно твърда (medium/M). Меката четка (Soft) не успява да премахне плакта добре. Електрическите четки също са добър вариант, но не забравяйте да използвате движенията от 1-ва стъпка.

4. ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ

Сладките храни не са убица на зъбите ви, честите хранения са. Старайте се да се храните по график и избягвайте междинните "леки" хранения. Така ще намалите риска от кариеси до минимум без да се лишавате от любимите сладки удоволствия.



МОЯТА РАБОТА - ВАШАТА УСМИВКА

WWW.DRDOBREV.COM



5. БЕЛИ ЗЪБИ

Белотата и добрата визия на зъбите идват от добрата поддръжка. Ако искате да избелите зъбите си допълнително, е най-добре да се консултирате с вашия стоматолог за избелване в амбулаторни или домашни условия. Избелването с абразивни паста за зъби е опасно и може да доведе до чувствителност!

6. СПЕШНИ СЛУЧАИ

Болките в зъбите и венците са нежелани, но понякога са факт. Най-важното, което трябва да направите е да се консултирате с най-близкия до вас стоматолог. Изчакването, за да видим дали ще мине от самосебеси, не е решение на проблема!



7. ПРОФИЛАКТИКА

Посещаването на зъболекар на всеки 6-месецае най-добрият начин да запазите усмивката си, да намалите шанса за болки и да си причинявате излишни финансови затруднения. Направете напомняне в графика си веднага след последното посещение при вашия стоматолог.

**ОЧКВАЙТЕ СКОРО
КНИГАТА НА Д-Р ДОБРЕВ**

ЗДРАВИ И БЕЛИ ЗЪБИ ДО ЖИВОТ

Д-р Добрев е стоматолог от Варна с над 10 години опит в денталната медицина. Помогнал е на хиляди хора да се отърват от болките и да придобият увереност в усмивката си.

WWW.DRDOBREV.COM